

日曜	こんだてめい	主に体のエネルギーになるもの	主に体をつくるもの	主に体の調子を整えるもの
1水	ごはん	米		
	みそ汁		みそ	大根 なめこ 長ねぎ
	ブルコギ	砂糖 ごま油 白ごま	豚肉	人参 玉ねぎ もやし 小松菜 にんにく
	しゅうまい（小1.2年1個、3年以上2個、中3個）	しゅうまいの皮 砂糖	豚肉	玉ねぎ しょうが
2木	森高牛乳		牛乳	
	とうふの日			
	ごはん	米		
	ねぎ塩たまごスープ		とり肉 卵	人参 玉ねぎ 長ねぎ
3金	マーボーどうふ	砂糖 でんぷん ごま油	豚肉 豆腐 みそ	人参 長ねぎ にんにく しょうが
	もやしのサラダ	ドレッシング	とり肉	もやし きゅうり コーン
	ごはん	米		
	みそ汁		わかめ みそ	玉ねぎ キャベツ
6月	いわしのしょうがに	砂糖	いわし	しょうが
	とりとごぼうのみそにこみ	砂糖 油	とり肉 みそ	人参 ごぼう 大根 しいたけ こんにゃく しょうが
	とうきびごはん	米 パター		コーン
	豚汁	じゃがいも	豚肉 豆腐 みそ	人参 玉ねぎ 大根 ごぼう 長ねぎ こんにゃく しょうが
7火	竹輪のカレーパン粉焼き（小1-4年1切、5年以上2切）	小麦粉 パン粉	竹輪 チーズ	
	十五夜しるこ	砂糖	あずき	かぼちゃ団子
	食パン	パン		
	チキンスープ	春雨	とり肉	人参 白菜 長ねぎ
8水	キッシュ	砂糖 油	卵 ハム 牛乳 チーズ 生クリーム	玉ねぎ ほうれん草
	マカロニソテー	マカロニ 砂糖 油	豚肉	玉ねぎ ビーマン トマト
	いちごジャム	いちごジャム		
	わかめごはん	米	わかめ	
9木	ごまみそ汁	白ごま	厚揚げ みそ	人参 大根 えのき 長ねぎ
	チキン南ばん（1人2個）	小麦粉 でんぷん 油 砂糖	とり肉	
	手作りタルタルソース（チキンにかけて）	ノンエッグマヨネーズ	卵	玉ねぎ きゅうり
	はちみつレモンゼリー	はちみつレモンゼリー		
10金	あっけし極みるく65		牛乳	
	肉ごぼううどん	うどん	竹輪	人参 玉ねぎ 長ねぎ
	肉ごぼう（うどんにのせて）	砂糖 油	豚肉	ごぼう
	いなりずし（小1.2年1個、3年以上2個）	米 砂糖 油 白ごま	油揚げ	
14火	ごはん	米		
	トマトのハヤシライス	じゃがいも バター	豚肉	人参 玉ねぎ トマト
	ビーフンサラダ	ビーフン ノンエッグマヨネーズ	ハム	人参 きゅうり コーン
	ごはん	米		
15水	みそ汁		わかめ みそ	大根 しいたけ
	さつまいものにももの	さつまいも 砂糖 油	とり肉 さつま揚げ	人参 玉ねぎ こんにゃく
	ごまあえ	白ごま 砂糖		人参 キャベツ ほうれん草
	ごはん	米		
16木	豚玉どん	砂糖 油 でんぷん	豚肉 卵	人参 玉ねぎ 長ねぎ
	きのこ汁		とり肉 豆腐 油揚げ みそ	大根 長ねぎ えのき なめこ しめじ しょうが
	のりあえ		のり	もやし ほうれん草 にんにく
	森高牛乳		牛乳	
17金	たんたんめん	ラーメン ごま油	豚肉 みそ	人参 玉ねぎ もやし にんにく
	フルーツ白玉	白玉もち		パイン みかん もも パナナ
	ごはん	米		
	みそ汁	でんぷん	卵 みそ	キャベツ しいたけ
20月	ミートボールのあますあん	砂糖 でんぷん ごま油	豚肉 とり肉	人参 玉ねぎ もやし 筍 しょうが だかのつめ
	枝豆とコーンのソテー	油	ウィンナー	玉ねぎ 枝豆 コーン
	ごはん	米		
	チキンカレー	じゃがいも バター	とり肉	人参 玉ねぎ にんにく
21火	コーンとキャベツのサラダ	ドレッシング	ツナ	大根 キャベツ コーン
	ごはん	米		
	たまごとうれん草のスープ		卵	玉ねぎ ほうれん草 しいたけ
	チャプチェ	春雨 砂糖 白ごま ごま油	豚肉	人参 ごぼう もやし 筍 にんにく
22水	かん国風サラダ	砂糖 白ごま ごま油	豚肉	玉ねぎ 大根 きゅうり キャベツ しょうが にんにく
	五目ごはん	米 砂糖 油	とり肉 油揚げ ひじき	人参 ごぼう
	みそ汁	じゃがいも	わかめ みそ	玉ねぎ
	松風焼	砂糖 パン粉	とり肉 みそ	玉ねぎ
23木	竹輪の和風サラダ	ノンエッグマヨネーズ 砂糖	ちくわ	人参 キャベツ
	あっけし極みるく65		牛乳	
	ごはん	米		
	とり汁	じゃがいも 油	とり肉 とり皮 豆腐 みそ	人参 大根 白菜 ごぼう 長ねぎ こんにゃく
24金	たらのねぎみそ焼き	砂糖	たら みそ	長ねぎ
	もやしのカレーいため	油	ベーコン	人参 もやし
	シーフードスパゲティ	スパゲティ 油	ベーコン えび いか	人参 玉ねぎ キャベツ しいたけ にんにく
	チキンオニオンスープ	油	とり肉	人参 玉ねぎ
27月	コーヒーホットケーキ	小麦粉 砂糖 パター	卵 牛乳 生クリーム	
	ごはん	米		
	みそ汁		豆腐 わかめ みそ	えのき 長ねぎ
	カレー肉じゃが	じゃがいも 砂糖 でんぷん 油	豚肉	人参 玉ねぎ ビーマン しょうが にんにく
28火	はんぺんフライ	パン粉 油	はんぺん	
	あげばん	パン 砂糖 油	きなこ	
	ポトフ	じゃがいも	とり肉	人参 玉ねぎ キャベツ 大根
	ブロッコリーのチーズ焼き	バター	ウィンナー チーズ	かぼちゃ ブロッコリー ズッキーニ なす ビーマン
29水	元気ヨーグルト		ヨーグルト	
	あんかけチャーハン（ごはん）	米 油		人参 玉ねぎ 長ねぎ
	（あん）ごはんにかけて	砂糖 でんぷん	豚肉	白菜 筍
	ちゅうかコーンスープ	でんぷん	豚肉 ベーコン 卵	長ねぎ コーン
30木	ぎょうざロール	ぎょうざの皮 砂糖 油	豚肉 とり肉	キャベツ 玉ねぎ 長ねぎ にら にんにく しょうが
	森高牛乳		牛乳	
	ごはん	米		
	こんさい汁	じゃがいも	厚揚げ みそ	人参 玉ねぎ 大根 ごぼう
31金	とりてき	砂糖	とり肉	しょうが にんにく
	もやしのコチュジャンいため	砂糖 油	とり肉	人参 玉ねぎ もやし にんにく
	チキンピラフ	米 パター	とり肉	人参 玉ねぎ コーン
	キャベツのスープ		ウィンナー	人参 キャベツ えのき 長ねぎ
	ハロウィンハンバーグ	砂糖 パター	ハンバーグ	トマト
	かぼちゃとさつまいものサラダ	さつまいも ノンエッグマヨネーズ	ハム 星型チーズ	かぼちゃ きゅうり